Los Andes ecuatorianos te ofrecen un inmejorable escenario para realizar tu actividad de montaña favorita. Para disfrutarlos a plenitud, no olvides ir con la vestimenta y los equipos adecuados.

The Ecuadorian Andes offer an unbeatable stage for your favorite mountain activity. For making the most of them, mind carrying the adequate outfit and gear.

MEDIA MONTAÑA

- ALL YOU NEED IS ECUADOR -

1. **Gorro de lana** / Wool cap
   O gorra para el sol
   Or sun hut
2. **Gafas** / Sunglasses
3. **Buff**
4. **Primera capa** / Base layer
   Aleja el sudor, evita la humedad y el frío. Material poliéster o polipropileno.
   Removes sweat, prevents humidity and cold. Material like Polyester or polypropylene.
5. **Mochila**/ Backpack
6. **Guantes** / Gloves
   Térmicos / fibra sintética
   Thermal / synthetic fiber
7. **Chaqueta impermeable**/ Outer layer
   Protege de la humedad, viento y lluvia. Material tipo gore-tex.
   Waterproof jacket protects against moisture, wind and rain. Material gore-tex.
8. **Bastones** / Trekking poles
9. **Pantalón** / Pants
   Impermeable o secado rápido
   Waterproof or fast dry
10. **Zapatos o botas de media montaña**/ Trekking boots or shoes
11. **Medias de caminata** / Trekking socks

ALTA MONTAÑA

- ALL YOU NEED IS ECUADOR -

1. **Linterna frontal** / Headlamp
2. **Casco** / Helmet
3. **Gafas** / Sunglasses
4. **Buff**
5. **Mochila** / Backpack
6. **Primera capa** / Base layer
   Aleja el sudor, evita la humedad y el frío. Material poliéster o polipropileno.
   Removes sweat, prevents humidity and cold. Material like Polyester or polypropylene.
7. **Segunda capa** / Mid layer
   Retiene calor, facilita la evacuación de sudor. Material como poliéster, polipropileno o lana de nueva generación.
   Retains heat, helps sweat drain. Material like Polyester, polypropylene or new generation wool.
8. **Tercera capa**/ Outer layer
   Protege de la humedad, viento y lluvia. Material tipo gore-tex.
   Waterproof jacket protects against moisture, wind and rain. Material gore-tex.
9. **Guantes** / Gloves
   Térmicos
   Thermal.
10. **Arnés** / Harness
11. **Mitones** / Mittens
    Impermeables y transpirables.
    Waterproof and breathable.
12. **Mosquetones** / Carabiners
13. **Pantalón** / Pants
    Impermeables gore-tex.
    Waterproof gore tex.
14. **Piolet** / Ice axe
15. **Cuerda dinámica** / Dynamic rope
16. **Lycra térmica** / Base layer leggins
17. **Polainas** / Mountain gaiters
    Protección contra golpes, nieve y arena.
    Protect from wounds, snow and sand.
18. **Medias de montaña** / Mountaineer socks
19. **Crampones** / Crampons
20. **Botas de alta montaña** / Mountaineering boots

Ministerio de Turismo

Ministerio del Ambiente

ASEGUIM
Asociación Ecuatoriana de Guías de Montaña

ECUADOR AVENTURA